**Памятка для родителей**

**«Три простых упражнения для развития очень важных хореографических способностей»**

Детская хореография – это целый комплекс занятий, укрепление мышц, развитие физической выносливости, укрепление дыхательной системы. Формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка. Это улучшение координации движений и владение своим телом, развитие пластики и грации в движениях, поэтапное овладение детьми каждой возрастной группы ритмикой, основами классического, народно-сценического танцев в игровой, образно-ассоциативной, эмоциональной форме с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал. Очень эффективны простые упражнения, которые вы сможете выполнять дома за просмотром мультфильмов, отдыхая лежа на кровати. Делая их регулярно вы поможете своему ребенку развить его природные задатки.

**1 упражнение: «Бабочка»** Сидя перед телевизором или отдыхая на полу, сложили ноги стопа к стопе колени развели в разные стороны,руки свободно. Бабочка машет крыльями. Вместо крыльев колени (3 раза по 10 сек.)

**2 упражнение:** «***Катаем мяч***» Сидя на диване или кровати, положите под стопы мяч и катайте его. Прокатывая мяч вперед носочки натягиваются, в этом положении можно зафиксировать секунд на 5, и вернуть ноги в исходное положение. Работа над натянутой стопой.

**3 упражнение: «Лодочка»** Лёжа на полу , руки вытянуты впереди. Поднять руки и ноги вверх на 3-5 сек.Упражнение тренирует мышечный корсет.Всего 3 достаточно простых упражнения. Если систематически их выполнять, то результаты не заставят себя ждать. **Родители, именно вы, уделив совсем немного времени, сможете значительно повлиять на физическую подготовку ваших детей!**

